

МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ–МАРАФОНЦЕВ

И.Ю. Бубнов

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия,
vanka7sml@mail.ru

Актуальность. На современном этапе развития спорта высших достижений специалисты [1, 3, 4] отмечают, что наблюдается рост мастерства бегунов на марафонскую дистанцию, который связан, прежде всего, с увеличением объема и интенсивности нагрузок. При этом применение различных восстановительных средств рассматривается как важная составная часть подготовки спортсменов. Поэтому разработка вопросов, касающихся комплексного подхода к применению педагогических, гигиенических, медико–биологических и психологических восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса бегунов на длинные дистанции имеет большое теоретическое и практическое значение.

В настоящее время при разработке программ восстановления в спорте, в том числе, у бегунов на сверхдлинные дистанции, можно выделить три основных направления: рациональное сочетание тренировочных и восстановительных средств в повседневном учебно–тренировочном процессе; обеспечение наиболее быстрого и полного восстановления функционального состояния и прежде всего мышечной работоспособности спортсменов в условиях соревнований; восстановление после перенесенных заболеваний, травм, физического перенапряжения – медицинская реабилитация [5].

В специальной литературе наблюдается противоречие в вопросах целесообразности использования различных средств восстановления в тренировочном процессе бегунов–марафонцев. Так одни авторы [1, 3] отдают предпочтение фармакологическим препаратам, другие [6] среди восстановительных мероприятий выделяют аутогенную тренировку и психологические факторы восстановления. Особое место среди этих средств отводится массажу как простому и доступному средству восстановления. Спортивный массаж является одним из наиболее эффективных средств, повышающих и восстанавливающих спортивную работоспособность, а также чаще всего используется в практике, поскольку оказывает значительное влияние на физико–химические процессы в мышцах, увеличивая приток к ним кислорода, способствуя повышению окислительно–восстановительных процессов и улучшению ассимилятивных функций клеток мышечной ткани. Кроме того, в ходе соревновательной деятельности не всегда имеется возможность применить весь арсенал известных средств восстановления, и в этих условиях спортивный мануальный массаж как доступное и эффективное средство может оказать неоценимую услугу. Немаловажно также и то, что применение массажа в отличие от лекарственных средств не вызывает побочных отрицательных воздействий (в большом спорте при тестировании на допинг некоторые из лекарственных средств в ряде случаев могут быть приняты за запрещенные) [2].

Цель исследования – оценить эффективность применения массажа как средства восстановления кардио–респираторной системы марафонцев.

Рабочая гипотеза – предполагалось, что регулярное использование массажа в процессе подготовки бегунов–марафонцев даст возможность оптимизировать тренировочный процесс за счет ускорения восстановительных процессов, а также положительного влияния на функциональное состояние и работоспособность спортсменов.

Объект исследования – система восстановления марафонцев на различных этапах тренировочного процесса.

Предмет исследования – организационно–методические особенности применения массажа в процессе восстановления спортсменов–марафонцев.

Практическая значимость – применение массажа как средства восстановления бегунов на марафонскую дистанцию позволяет повысить эффективность восстановительных мероприятий и, как следствие, способствует повышению спортивного мастерства марафонцев.

Материалы и методы. Для определения эффективности спортивного массажа как средства восстановления бегунов на марафонскую дистанцию нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие мужчины–марафонцы в возрасте от 20 до 28 лет, уровень спортивной подготовки – КМС и МС. Все испытуемые были разделены на две статистически однородные группы. Спортсмены экспериментальной группы (n=10) после каждой тренировки в течение трех недель подвергались сеансу массажа. У спортсменов контрольной группы (n=10) массаж не

применялся. Объем и интенсивность нагрузки, как в контрольной, так и в экспериментальной группах на протяжении эксперимента составили:

- первая неделя – 150км (80км с интенсивностью выше 85% от максимальной ЧСС);
- вторая неделя – 158км (92км с интенсивностью выше 85% от максимальной ЧСС);
- третья неделя – 163км (90км с интенсивностью выше 85% от максимальной ЧСС);

Для оценки функционального состояния кардио–респираторной системы на всех этапах исследования осуществлялось определение реакции сердечно–сосудистой системы на стандартную нагрузку (бег 1000 м за 180 секунд). Определялась ЧСС после нагрузки ($ЧСС_n$) и через 1, 2 и 3 минуты восстановления и вычислялась пульс–сумма восстановления ($ЧСС_1+ЧСС_2+ЧСС_3$). Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 1

Таблица – Динамика пульс–суммы восстановления, уд/мин ($\bar{x} \pm m$)

Показатели средней пульс–суммы восстановления	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа(n=10)	p
ПСВ до начала эксперимента	303±1,1	301±1	>0,01
ПСВ после первой недели эксперимента	316±0,8	323±0,7	<0,01
ПСВ после второй недели эксперимента	314±1,2	331±0,8	<0,01
ПСВ после третьей недели эксперимента	311±1	336±0,9	<0,01

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов эксперимента показывает, что до его начала, когда нагрузки испытываемые спортсменами носили умеренный характер, достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной групп не наблюдаются. Затем, после значительного повышения объема и интенсивности нагрузки, в течение трех недель эксперимента показатели пульс–суммы восстановления увеличились как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Так, после первой недели эксперимента в опытной группе показатель увеличился в среднем на 4,3%, а в контрольной группе на 7,3%. После второй недели эксперимента показатели увеличились в сравнении с исходными на 3,6% и 10% в экспериментальной и контрольной группах соответственно. После третьей недели (в этот период обычно происходит адаптация к высоким нагрузкам) наблюдается увеличение показателей на 2,6% в экспериментальной группе и на 11,6% в контрольной группе. Полученный фактический материал позволяет заключить, что в экспериментальной группе происходит значительно меньшее, в сравнении с контрольной группой, увеличение показателя средней пульс–суммы восстановления после первой недели эксперимента, а затем относительная стабилизация данного показателя, в контрольной же группе показатель средней пульс–суммы восстановления увеличивался на протяжении всего эксперимента.

Выводы. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что восстановление спортсменов с применением мануального массажа проводимого в экспериментальной группе происходит эффективнее в среднем на 6,1% на протяжении трех недель эксперимента.

Литература:

1. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арселли, Р. Канова. – М.: Терра Спорт, 2000. – 79с.
2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков – 2–е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 576с.
3. Попов, Ю.А. Методология специальной подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции / Ю.А. Попов. – М.: ИНСНН, 2006. – 172 с.
4. Слинейкер, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Браунинг, Р. Слинейкер. – Мурманск: Тулома, 2007. – С. 15 – 84.
5. Фитзингер, П. Бег по шоссе для серьезных бегунов / П. Фитзингер, С. Дуглас. – Мурманск: Тулома, 2007. – С. 16 – 86.
6. Якимов, А. М. Есть ли реальная альтернатива допингу? / А. М. Якимов // Физкультура и спорт. – 1997. – № 7. – С. 6–7.